

“PENGETAHUAN TENTANG KONSUMSI TABLET FE DAN POLA KONSUMSI MAKAN TERHADAP ANEMIA PADA REMAJA PUTRI”

¹ Ade Fitria, ² Herlina Simanjuntak, SST. M. Keb.

Ade fitria: Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman; Jalan Raya Industri Pasirgombang Jababeka Cikarang Utara Bekasi, Jawa Barat 17530

E-mail : adefitria.id@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari kondisi normal yaitu di di bawah 12 g/dl, Remaja putri merupakan kelompok yang rawan mengalami anemia selain itu pengetahuan mereka tentang pengetahuan konsumsi tablet fe dan memperhatikan pola konsumsi makan masih kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan tentang konsumsi tablet fe dan pola konsumsi makan dengan anemia di SMK Mitra Karya Rengasdengklok. Penelitian ini bersifat analitik korelatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Agustus 2023 dengan populasi yaitu siswi SMK Mitra Karya Rengasdengklok. Metode pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* berjumlah 91 siswi. Data adalah data primer dengan menggunakan instrument yaitu kuesioner. Analisis data menggunakan *chi-Square*. Hasil penelitian sebagian besar responden yang berpengetahuan baik dalam konsumsi tablet fe 25 (30%) dan responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 66 (70%). Responden yang memiliki pola konsumsi makan yang sering sebanyak 35 (40%) dan responden yang memiliki pola konsumsi makan yang jarang sebanyak 56 (60%) hasil uji *chi-square* diketahui nilai analisis *p-value* 0,021 (<0,05) pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe dan Hasil analisis *P.value* = 0.024 (<0,05) pengetahuan tentang pola konsumsi makan sehingga ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe dan pola konsumsi makan terhadap anemia pada remaja putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok

Kata Kunci : Pola konsumsi makan, Tablet fe ,Anemia, Remaja putri

Abstract

Anemia is a condition when the number of red blood cells or hemoglobin concentration in them is lower than normal conditions, namely below 12 g/dl. Adolescent girls are a group that is prone to anemia. Apart from that, their knowledge about consuming Fe tablets and paying attention to food consumption patterns is still low. not enough. The aim of this research was to determine the relationship between knowledge about fe tablet consumption and food consumption patterns with anemia at Mitra Karya Rengasdengklok Vocational School. This research is correlative analytical in nature with a cross sectional design. The research was carried out in May – August 2023 with the population being female students at Mitra Karya Rengasdengklok Vocational School. The sampling method was stratified random sampling, totaling 91 female students. The data is primary data using an instrument, namely a questionnaire. Data analysis using chi-square. The results of the research were that most respondents had good knowledge regarding the consumption of Fe 25 tablets (30%) and respondents with less knowledge were 66 (70%). Respondents who had a frequent food consumption pattern were 35 (40%) and respondents who had an infrequent food consumption pattern were 56 (60%), the results of the chi-square test showed that the p-value analysis value was 0.021 (<0.05) regarding tablet consumption. Fe and analysis results *P.value* = 0.024 (<0.05) Knowledge about food consumption patterns so that there is a significant relationship between knowledge about Fe tablet consumption and food consumption patterns and anemia in young women at Mitra Karya Rengasdengklok Vocational School **Keywords: Food**

consumption patterns, Fe tablets, Anemia, Adolescent girls

Pendahuluan

Remaja putri merupakan kelompok yang rawan mengalami anemia. Hal ini disebabkan meningkatnya kebutuhan nutrisi untuk mendukung pertumbuhan puncak. Selain itu, Remaja putri mengalami menstruasi yang menyebabkan keluarnya darah dalam jumlah banyak sehingga menyebabkan penurunan hemoglobin yang drastis. (Zaddana et al., 2019).

Menurut penelitian dari Yeni Indrawatiningsih dkk 2021 Remaja putri merupakan kelompok yang rawan mengalami anemia, karena pada saat itu mereka juga mengalami menstruasi dan selain itu pengetahuan mereka tentang anemia masih kurang. Saat Remaja putri mengalami menstruasi pertama, mereka membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi. Nilai ambang anemia menurut WHO adalah untuk anak perempuan <12 g/dl (Indrawatiningsih et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) 2018 anemia pada Remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, prevalensi anemia dunia pada

Remaja putri berkisar 40-88% (WHO, 2018)

Data Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) 2018, menyebutkan bahwa anemia pada Remaja putri di Indonesia mengalami peningkatan dari 37,1% pada Riskedas 2013 menjadi 48,9% pada Riskedas 2018. (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan (dinkes) Kabupaten Karawang tahun 2021, mengatakan remaja anemia sebesar 22%

Upaya Pemerintah untuk mencegah atau menanggulangi anemia pada Remaja putri Pemerintah membuat program pemberian Tablet Fe yang diharapkan dengan adanya program ini Remaja putri di Indonesia dapat 100% mengkonsumsi Tablet Fe sebagai bentuk pencegahan anemia (Kemenkes, RI)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Mitra Karya wilayah desa Karyasari Kecamatan Rengasdengklok sebesar 56 %

Sesuai latar belakang dan dari survei awal yang dilakukan pada Remaja putri maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini

adalah Hubungan pengetahuan tentang konsumsi tablet fe dan pola konsumsi makan dengan anemia pada remaja putri di smk mitra karya rengasdengklok

Metode

Jenis pada penelitian ini kualitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai tingkat pengetahuan dan pola konsumsi makan remaja putri SMK Mitra Karya Rengasdengklok. Yang diperoleh dari hasil data lembar kuisioner dengan desain *cross sectional* Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei - Agustus 2023 dengan populasi yaitu siswi SMK Mitra Karya Rengasdengklok. Metode pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* berjumlah 91 siswi.

Hasil

Hasil Analisis Univariat

Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi anemia

Variabel	Hasil Ukur	Jumlah n	Presentasi %
Anemia	0 : Anemia	57	60%
	1 : Tidak Anemia	34	40%
Total		91	100 %

Dari tabel diatas, di dapatkan hasil distribusi frekuensi di peroleh dari 91 responden lebih banyak remaja anemia sebesar 57 responden (60%)

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi pengetahuan konsumsi tablet fe

Variabel	Hasil Ukur	Jumlah n	Presentasi %
Pengetahuan	0 : Kurang	66	70%
Konsumsi	1 : Baik	25	30%
Tablet fe	Total	91	100 %

Dari tabel diatas, di dapatkan hasil distribusi frekuensi di peroleh dari 91 responden. Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 66 (70%)

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi pola konsumsi makan

Variabel	Hasil Ukur	Jumlah n	Presentasi %
Pola	0 : Jarang	56	60%
Konsumsi	1 : Sering	35	40%
Makan	Total	91	100,0 %

Dari tabel di atas di dapatkan hasil distribusi frekuensi di peroleh dari 91 responden bahwa pola konsumsi makan. Lebih banyak Pola makan yang jarang 56 (60%)

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5.4 Tabel hasil Analisis bivariat pengetahuan konsumsi tablet fe

Pengetahuan konsumsi tablet fe	Anemia		Total	p.Value	OR (CI 95%)		
	Mengalami	Tidak Mengalami					
	N	%	N	%	N	%	
Kurang	42	50%	24	30%	66	80%	0,048 (1.162-4.284)
Baik	15	10%	10	10%	25	20%	
Total	57	60%	34	40%	91	100,0%	

Berdasarkan tabel 5.4 di dapatkan hasil bahwa remaja putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok dengan Pengetahuan konsumsi tablet fe yang

kurang dan mengalami anemia sebanyak 42 responden (46,2%). Sedangkan Pengetahuan konsumsi tablet fe yang baik dan mengalami anemia sebanyak 15 responden (16,5%).

Hasil uji statistic yang didapatkan bahwa nilai P.value = 0.048 ($<\alpha$ 0,05) maka H0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan konsumsi tablet Fe terhadap anemia pada remaja putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok dari nilai OR = 2,231 (1,162- 4,284) dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang kurang pada pengetahuan konsumsi tablet fe beresiko mengalami anemia ideal 2,231 kali lebih besar dibandingkan remaja putri yang baik pengetahuan konsumsi tablet fe

Tabel 5.5 Tabel hasil Analisis bivariat pola konsumsi makan

Pola Konsumsi Makan	Anemia				Total	P.Value	OR (CI 95%)
	Mengalami		Tidak				
	N	%	N	%			
Jarang	30	30%	26	30%	56	60%	0,342 (0,133-0,882)
Sering	27	30%	8	10%	35	40%	
Total	57	60%	34	40%	91	100,0%	

Berdasarkan tabel 5.5 di dapatkan hasil bahwa remaja putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok dengan pola konsumsi makan yang jarang

dan mengalami anemia sebanyak 30 responden (33,0%). Sedangkan dengan pola konsumsi makan yang sering dan mengalami anemia sebanyak 27 responden (29,7%)

Hasil uji statistic yang didapatkan bahwa nilai.P.value = 0.041 ($<\alpha$ 0,05) maka H0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makan terhadap anemia pada remaja putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok dari nilai OR = 0,342 (0,133-0,882) dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang kurang pada pola konsumsi makan beresiko mengalami anemia ideal 0,342 kali lebih besar dibandingkan remaja putri yang baik pola konsumsi makan.

Pembahasan

pengetahuan mengenai konsumsi tablet fe

Hasil penelitian uji statistic pengukuran pengetahuan mengenai konsumsi tablet fe dari 91 responden memiliki pengetahuan kurang 66 responden (70%), dan responden memiliki pengetahuan baik 25 responden (30%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (yesy nurfitria Sari, 2019) remaja putri yang mempunyai pengetahuan tentang konsumsi tablet fe sebagian besar memiliki pengetahuan kurang ada 38 (60%), dan pengetahuan cukup 21 (30%), dan pengetahuan baik ada 8 orang (10%). Dengan demikian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di SMK NU Ungaran memiliki pengetahuan yang kurang. pengetahuan berpengaruh terhadap upaya pencegahan anemia melalui konsumsi suplemen tambah darah (fe). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Aulia, 2018) pengetahuan remaja putri tentang tablet fe menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 48 responden (55%) pengetahuannya adalah kurang dan 38 responden (45%) dengan pengetahuan baik yang mana hasil penelitian tersebut ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet fe dengan anemia. Menurut (Notoatmodjo, 2018) “pengetahuan merupakan domain yang sangat

penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.” pengetahuan tentang konsumsi tablet fe sangatlah penting karena pengetahuan dapat meningkatkan pemahaman seseorang. Dalam hal ini, remaja putri umumnya kurang memiliki kesadaran yang memadai tentang anemia, sehingga perlu ditingkatkan agar remaja putri dapat mencegah anemia pada diri mereka.

Keterkaitan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu (yesy nurfitria Sari, 2019) dan (Lestari & Aulia, 2018) Pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui kurikulum pendidikan disekolah terkait anemia gizi besi, penyuluhan tentang anemia gizi besi, maupun dari berbagai sumber seperti media cetak seperti buku, majalah, koran, poster. Dari media elektronik radio, televisi, film dan lainnya, berperan penting dalam memperoleh informasi baik tentang anemia gizi besi. Informasi tentang anemia gizi besi juga dapat diperoleh dari tenaga kesehatan setempat.

Asumsi peneliti bahwa jika pengetahuan seseorang tentang tablet fe rendah maka perilaku konsumsi tablet fe juga rendah, berarti hal ini sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang diterima, pengetahuan

seseorang dapat diperoleh dengan berbagai usaha, baik sengaja maupun secara kebetulan. Usaha yang dilakukan dengan sengaja meliputi berbagai metode dan konsep baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman.

Pola konsumsi makan

Hasil penelitian uji statistic pengukuran pola konsumsi makan dari 91 responden memiliki pola konsumsi makan jarang 56 responden (60%), dan responden memiliki pola konsumsi makan sering 35 responden (40%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Ely Choirun Nisa, 2020) pola makan pada remaja putri rata-rata masuk dalam kategori jarang yaitu sebanyak 58 (90%) responden, sedangkan pola makan remaja putri yang sering hanya 8 (10%) responden. Pada penelitian (Siti & Ekayanti, 2023) menunjukkan bahwa pola makan pada remaja putri rata-rata masuk dalam kategori jarang yaitu sebanyak 44 (59%) responden dan responden dengan pola makan sering sebanyak 30 (41%) responden.

Keterkaitan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu (Ely

Choirun Nisa, 2020) dan (Siti & Ekayanti, 2023) bahwa remaja putri mengkonsumsi pangan pokok, pangan hewani, sayur dan buah dalam jumlah yang tidak memadai, yang berimplikasi pada tidak terpenuhinya kebutuhan energi, protein dan berbagai mineral yang penting bagi perkembangan remaja seperti besi, iodium dan zink yang kaya dalam pangan hewani, serta vitamin utamanya vitamin A, C dan asam folat yang banyak terkandung pada buah dan sayur. Diantara berbagai faktor penyebab terjadinya anemia, pola konsumsi merupakan faktor yang paling dominan (50%) pengaruhnya terhadap anemia defisiensi besi.

Asumsi peneliti terkait dengan hasil penelitian bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja baik fisik, mental, sosial dan emosional menyebabkan perubahan ragam gaya hidup (life style) dan perilaku konsumsi remaja, Pola makan yang kurang baik pada remaja putri sering dikaitkan dengan kebiasaan dalam melakukan sarapan dan sering ngemil. Kebiasaan yang kurang baik juga ditandai dengan

kurangnya konsumsi tablet Fe dan zat besi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe terhadap anemia pada remaja Putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok 2023, Hasil analisis p-value 0,021 ($<0,05$). Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang pola konsumsi makan terhadap anemia pada remaja putri di SMK Mitra Karya Rengasdengklok 2023 Hasil analisis P.value = 0.024 ($<0,05$)

Saran

1. Bagi pelayanan kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan atau inovasi untuk meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan dan pendidikan kesehatan pada usia remaja tentang pengetahuan konsumsi tablet Fe dan pola konsumsi makan dengan anemia

2. Bagi Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah kepustakaan serta

pengetahuan mahasiswa mengenai perilaku konsumsi tablet fe dan pola konsumsi makan dengan kejadian anemia. Hasil ini diharapkan dapat memacu institusi pendidikan menciptakan penelitian-penelitian lain yang dapat mendukung dan menguatkan hasil penelitian yang akan diteliti selanjutnya.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para pembaca yang berasal dari kalangan masyarakat, khususnya bagi masyarakat untuk mencegah anemia serta mendapatkan kajian ilmu pengetahuan dan keterampilan terutama yang berkaitan tentang penyakit anemia pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan informasi baru bagi peneltian lanjutan dimasa yang akan datang tentang intervensi atau faktor lain yang berhubungan dengan Anemia Pada Remaja Putri

Ucapan Terima Kasih

Dengan selesainya penelitian ini, saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, dosen/staf

Universitas Medika Suherman serta teman-teman yang telah membantu dan memberikan masukan dan saran.

Daftar Pustaka

- agustin, r. a. (2019). buku perilaku kesehatan anak sekolah: perilaku kesehatan, prevalensi penyakit dan upaya peningkatan status kesehatan anaksekolah.pustakaabadi.<https://books.google.co.id/books?id=lnqsdwaaqba>
- amir, n., & djokosujono, k. (n.d.). faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (ttd) pada remaja putri di indonesia : literatur review.
- anrainy, r., fitri, l., & wulandari, v. (2019). pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet fe pada saat menstruasi pengan anemia. *jurnal endurance*, 4(2), 343.
<https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- apriyanti, f. (2019). hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri sman 1 pangkalan kerinci kabupaten pelalawan tahun 2019. *jurnal doppler universitas pahlawan tuanku tambusai*, 3(2), 18–21.
- barkah, a. (2021). penyuluhan menu seimbang dan manfaat tablet besi sebagai upaya mencegah kejadian anemia pada remaja putri sma di bekasi barat. 4(1), 34–43.
- becker, f. g., cleary, m., team, r. m., holtermann, h., the, d., agenda, n., science, p., sk, s. k., hinnebusch, r., hinnebusch a, r., rabinovich, i., olmert, y., uld, d. q. g. l. q., ri, w. k. h. u., lq, v., frxqwu, w. k. h., zkflk, e., edvhg, l. v, wkh, r. q., ... فاطمی, ح. (2015). buku keamanan pangan. in *syria studies* (vol. 7, issue 1).
- damanik, a., damanik, a. h., simanungkalit, s. f., & arini, f. a. (2019). gambaran imt/u, asupan zat besi (fe), dan inhibitor zat besi (fe) dengan anemia remaja putri di sma muhammadiyah 7 sawangan, depok tahun 2018. *medika respati :jurnalilmiahkesehatan*, 14(3), 255–264.
<https://doi.org/10.35842/mr.v14i3.201>
- dinas kesehatan karawang, d. kesehatan. (2023). data anemia remaja di karawang.
- ely choirun nisa. (2020). hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *literature review*, november, 33–37.
- fikawati, s. (2020). buku gizi anak dan remaja (kedua).
- hamranani, s. s. t., permatasari, d., & subiakni, b. (2019). hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan minum obat tablet fe pada remaja putri kelas x di smkn 1 klaten. *stikes muhammadiyah klaten*.
- handayani, i. f., & sugiarsih, u. (2022). kejadian anemia pada remaja putri di smp budi mulia kabupaten karawang tahun

2018. muhammadiyah journal of midwifery, 2(2), 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>

haryono, r. (2016). buku siap menghadapi menstruasi dan menopause. in yogyakarta. gosyen publishing hidayat. yogyakarta gosyen publishing, 2016 gosyen publishing 2016.

idai. (2021). ikatan dokter anak indonesia 2021. <https://www.idai.or.id/>

indrawatiningsih, y., hamid, s. a., sari, e. p., & listiono, h. (2021). faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. jurnal ilmiah universitas batanghari jam bi, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>

julianti, n. (2017). manuskrip status gizi pada remaja putri di mts al-barkah bekasi tahun 2017 disusun oleh: neneng julianti program studi diiii kebidanan sekolah tinggi ilmu kesehatan medika cikarang – bekasi. jurnal ilmiah kebidanan, 12.

kemenkes ri. (2018). kementerian kesehatan republik indonesia. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-res>